

Диета (за 2 дня -2-3 кг)



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-za-2-dnya-2-3-kg/>
1 день

варёный рис 250 гр.(без соли)
2 грейпфрута.
салат из капусты.
зелёный чай.

2 день

2 грейпфрута.
2 зелёных яблока.
зелёный чай.

Организм очищается, и потом легче переносить дальнейшие диеты.